

EXERCISE DU PLAN D'ACTION

Remplissez la
liste de
vérification d'
évaluation des
soins
personnels en
inscrivant une
note de 1 à 5
dans la case en
regard de
chaque
élément.

1

2

3 = PARFOIS

Soins personnels, comme le terme le suggère, c'est le fait que nous prenions soin de nous-mêmes. Lorsque nous sommes stressés ou avons l'impression d'être dépassés par ce qui arrive dans notre vie, nous sommes nombreux à ne plus faire attention à ce qui peut nous faire nous sentir mieux. Nous arrêtons de contribuer à nos propres vies et à notre bien-être.

Lorsque vous tenez compte de vos propres niveaux de stress, il est bon de prendre une minute pour voir si vous prenez bien soin de vous actuellement. Cela peut vous aider à décider de la façon dont vous pouvez mieux prendre soin de vous.

SOINS PERSONNELS PHYSIQUES

Je mange régulièrement (c.-à-d., petit-déjeuner, déjeuner et dîner).

J'évite la consommation ou l'abus de tabac et d'alcool

Je mange des

aliments sains

Je fais attention à mon poids

Je fais de l'exercice régulièrement

Je prends du repos quand je suis malade

Je danse, je nage, je marche, je cours ou je fais une autre activité physique que j'aime

Je dors suffisamment

Je porte des vêtements confortables

Je prends du temps loin des téléphones portables

J'évite ou je limite le temps que je passe dans des endroits où le bruit est excessif

SOINS PERSONNELS PSYCHOLOGIQUES

4 =

5 =

- ☐ J'accorde du temps à l'introspection (c.-à-d., que je réfléchis à mes valeurs, expériences et futurs plans)
- ☐ Je participe à une psychothérapie personnelle (c.-à-d., que je réfléchis à qui je suis, à mes comportements ou pensées et à ce que je pourrais changer pour être la personne que je veux être)
- ☐ Je tiens un journal
- ☐ Je lis des livres ou des magazines qui n'ont pas de rapport avec mon travail
- ☐ Je fais quelque chose dans un domaine où je ne suis ni expert ni la personne responsable
- ☐ Je fais savoir aux autres ce dont j'ai besoin et ce que je désire pour me sentir heureux/se ou en sécurité.
- ☐ Je laisse les autres prendre soin de moi occasionnellement
- ☐ Je dis « non » aux responsabilités supplémentaires lorsque j'en assume déjà assez
- ☐ J'essaye de nouvelles choses

EXERCISE DE PLAN D'ACTION (suite)

Remplissez la liste de vérification d'évaluation des soins personnels en inscrivant une note de 1 à 5 dans la case en regard de chaque élément.

1 =

2 =

3 =

4 =

5 =

SOINS PERSONNELS EMOTIONNELS

Je passe du bon temps avec des personnes dont j'apprécie la compagnie

Je garde le contact avec les personnes que j'estime

Je me traite avec amour et respect en m'appuyant sur mes qualités et en acceptant que je ne peux pas être parfait/e

Je prends du temps pour les activités, les gens, les relations, les lieux réconfortants

Je laisse libre cours à mes sentiments et à l'expression de mes émotions

(c.-à-d., je ris, je pleure)

SOINS PERSONNELS SPIRITUELS

Je passe du temps dans la nature
Je fais partie d'une communauté spirituelle

Je suis ouvert/e à l'inspiration

Je chéris mon optimisme et mon espoir
J'accorde de la valeur aux aspects non matériels de la vie
Je cultive ma capacité à identifier ce qui est important et sa place dans ma vie personnelle

Je médite/prie



Je soutiens des causes auxquelles je crois
(c.-à-d., en étant bénévole)

ceux des personnes qui vous entourent.

Sur la base des résultats de l'évaluation de vos soins personnels, faites une liste des activités que vous pouvez réaliser pour vous aider à réduire votre stress.

Essayez de choisir des activités aussi spécifiques que possible. Par exemple, si vous avez obtenu une note de 3, 4 ou 5 pour « Je mange des aliments sains », vous pourriez modifier cette activité en « Je mange un fruit à chaque déjeuner » pour que cela soit aussi clair et faisable autant que possible. The next exercise will allow you to commit to taking care of yourself and reduce your stress.

Si vous avez noté 1 ou 2 dans la majorité des cases, félicitations ! Vous prenez bien soin de vous-même, ce qui vous rendra plus fort lorsque vous prendrez soin des autres.

Si vous avez noté 3, 4 ou 5 dans la plupart des cases, vous approchez sans doute d'un niveau de stress excessif et avez peut-être besoin de trouver un équilibre plus sain entre vos besoins et

Adaptation de Caring for Children Who Have Experienced Trauma: A Workshop for Resource Parents, developed by the National Child Traumatic Stress Network.
⁵ http://nctsn.org/nctsn_assets/pdfs/rpc/RPC_ParticipantHandbook_FINAL.pdf

PLAN D'ACTION

À partir de maintenant, je prendrai du temps pour prendre soin de moi en faisant au moins ce qui suit...

Les soins personnels signifient que vous trouvez du temps pour vous et les activités qui vous permettent de rester en bonne santé et en équilibre lorsque vous affrontez les exigences professionnelles, domestiques et de la vie en général.

Reportez-vous à nouveau à votre évaluation de soins personnels. Examinez les domaines où vous avez indiqué 3 ou plus. Où pouvez-vous caser les activités qui sont importantes pour vous dans votre emploi du temps ?

Envisagez d'ajouter des activités dans tous les domaines de l'évaluation des soins personnels : soins personnels physiques, psychologiques, émotionnels et spirituels.

UNE FOIS PAR JOUR

UNE FOIS PAR SEMAINE

UNE FOIS PAR MOIS

DÈS QUE J'EN AURAI BESOIN !

